

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan bentuk aktifitas fisik maupun psikis yang sangat bermanfaat bagi tubuh kita. Dengan perkembangannya, olahraga semakin banyak peminat dan penikmatnya. Hal tersebut disebabkan karena semakin sadarnya masyarakat tentang pentingnya berolahraga, dengan jiwa yang sehat tubuh pun mampu melakukan aktifitas sehari-hari ataupun melakukan pekerjaan. Ada berbagai macam jenis atau kegiatan dalam berolahraga yang bias kita lakukan salah satu nya adalah bermain permainan sepak bola.

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang banyak diketahui dan digemari orang di dunia bahkan sampai saat ini. Sepak bola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitive sampai menjadi permainan sepak bola modern yang sangat di gemari banyak orang, dari orang tua-muda, anak-anak, bahkan banyak wanita yang mulai menggemari olahraga sepak bola. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat pada akhir-akhir ini banyak mempengaruhi perkembangan sepak bola. Permainan sepak bola tidak hanya sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang saja tetapi juga tempat bagi para atlet untuk mencari prestasi yang optimal.

Perkembangan sepak bola di Indonesia semakin pesat dari kota bahkan sampai ke pelosok desa, sangat mudah menemukan orang bermain sepak bola, bahkan saat

ini sepak bola tidak hanya dimainkan oleh kaum laki-laki , tetapi banyak kaum wanita juga memainkan permainan itu dan seiring perkembangannya, sepak bola di Indonesia tidak hanya sebagai olahraga masyarakat, tetapi merupakan salah satu olahraga yang di prioritaskan untuk berprestasi tinggi.

Menurut Andi Cipt Nugraha (2013:20) menjelaskan bahwa sepak bola merupakan olahraga yang paling digemari oleh sebagian masyarakatnya. Dapat dikatakan, Indonesia dikenal sebagai penggemar sepakbola paling *fanatic*. Lalu, mengenai sepak bola wanita. Adanya sepak bola wanita pertama kali diketahui di negara Cina. Sepak bola khususnya untuk kaum wanita sangat terkenal di negara tirai bamboo tersebut. Mereka telah memainkan permainan sepak bola sejak dinasti Donghan yaitu sekitar tahun 25-200 SM. Kaum wanita di negara tersebut tidak canggung untuk memainkan permainan sepak bola tersebut bahkan mereka memainkannya diberbagai kesempatan, misalkan menggelar pertandingan menyambut hari-hari besar seperti upacara adat. Di Indonesia sepak bola wanita sudah umum dikenal dari usia muda sampai dewasa walaupun kepopulerannya masih jauh jika dibandingkan sepak bola pria. Indonesia sebenarnya memiliki tim nasional sendiri yang bertanding di kelas Internasional sejak tahun 1979.

Dalam permainan sepak bola biasanya sepak bola dimainkan dalam 2 babak (2x45 menit). Menurut Avellino (2010 : 1), sepak bola merupakan olahraga yang sangat menuntut secara fisik. Lapangan berukuran panjang 120 meter dan lebar 80 meter dan membutuhkan lari secara terus menerus selama 90 menit". Permainan diadakan disaat panas,dingin,hujan,hujan bercampur salju,dan bersalju. Sepak bola

adalah olahraga yang unik, pada kenyataannya dimainkan semua kalangan dapat menjadi pemain yang hebat dan berkelas *professional*.

Tujuan utama dalam permainan sepak bola yaitu mencetak skor dengan memasukkan bola ke gawang lawan untuk mencari kemenangan dan juga mencegah pemain lawan untuk mencetak skor ke gawang dengan bertahan sesuai dengan peraturan yang berlaku dalam permainan sepak bola. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat mencetak skor dengan memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya, dan jika skor dari kedua regu tersebut seri atau sama maka permainan dinyatakan sama atau seri. Dalam permainan sepak bola dilakukan di lapangan berbentuk persegi empat dan juga dalam permainan sepak bola, bola yang digunakan mempunyai ukuran tertentu.

Dalam permainan sepak bola ada beberapa teknik dasar yang perlu diketahui yang sangat penting untuk berjalannya permainan sepak bola yang baik karena teknik dasar adalah pondasi awal untuk seseorang bermain sepak bola, ada beberapa teknik dasar sepak bola yang perlu di kuasai yaitu seperti *dribble*, *passing* dan *control* sependapat dengan Tarju dan Ribut Wahidi (2017: 2) yang menjelaskan bahwa teknik yang harus dikuasai untuk bermain sepakbola diantaranya: teknik menyundul bola, menahan bola, menggiring bola, dan menendang bola.

Sepak bola merupakan cabang olahraga beregu, yang terdiri dari sebelas pemain, dan satu pemain menjadi penjaga gawang. Permainan ini sebagian besar dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali ketika mendapatkan bola *throw in* dan juga hanya penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di daerah

dalam kotak pinalti. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar lapangan (*outdoor*) dan didalam ruangan (*indoor*). Menurut Anggita Yudha Pratama (2016/2017; 1) dijelaskan bahwa dalam upaya membina prestasi olahraga, maka pembinaan yang baik harus dimulai daripembinaan usia muda dan pembinaan atlet muda berbakat sangat menentukan untuk prestasi atlet kedepannya. Begitu juga sama halnya dengan berkembangnya sepak bola wanita di Indonesia, yang membuat minat kalangan pemain usia muda sampai menengah sepak bola wanita untuk mengikuti klub sepak bola. Salah satunya banyak pemain sepak bola wanita kalangan pelajar berbakat yang kurang tersalurkan disekolah, sehingga hal ini membuat setiap daerah mulai membuat klub sepak bola wanita untuk membina dan menyalurkan pemain sepak bola wanita kalangan pelajar. Terbukti dengan munculnya klub sepak bola wanita di berbagai daerah seperti Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Papua, DKI Jakarta, DIY Jogjakarta, Sulawesi Tenggara, BangkaBelitung, dan Banten.

Saat ini permainan sepak bola tidak hanya dilakukan untuk tujuan hiburan, rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi di tuntut suatu prestasi yang optimal. Untuk tercapainya prestasi yang tinggi hanya dapat diraih dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus-menerus, hal ini membuat peran dari seorang pelatih sangat penting. Latihan adalah suatu metode perubahan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan seseorang dengan secara bertahap melalui program-program yang di rencanakan dan terstruktur. Dalam hal ini metode latihan sepakbola juga berkembang dengan

bermacam-macam bentuk latihan untuk menjadikan tim mereka menjadi yang terbaik, salah satunya adalah metode latihan *small sided games*.

Salah satu klub sepak bola wanita yang terbentuk di DKI Jakarta adalah Betawi *Football club*. Klub Betawi FC yang bermarkas di Jagakarsa Jakarta Selatan tersebut berdiri sejak tahun 2006. Klub Betawi FC adalah salah satu klub sepak bola yang membina pemain sepak bola wanita kalangan pelajar. Dikarenakan tidak adanya ekstrakurikuler sepak bola wanita di sebagian besar sekolah sehingga banyak pemain sepak bola wanita yang bergabung di dalam klub Betawi FC. Iswadi selaku pelatih tim putri Betawi FC akan mempersiapkan pemain untuk mengikuti kompetisi dari usia muda sampai usia dewasa. Dalam menghadapi kompetisi tentunya harus siap secara teknik maupun taktik. Berdasarkan evaluasi pelatih pada kompetisi sebelumnya, ditemukan bahwa pemain Betawi FC putri melakukan banyak kesalahan *passing*, permainan yang kurang bervariasi dan secara umum tingkat akurasi *passing* pemain masih dikatakan kurang. Berdasarkan hal tersebut perlu perubahan latihan dalam membina pemain sepak bola wanita Betawi FC untuk meningkatkan akurasi *passing* dan permainan yang bervariasi dalam bermain sepak bola guna mencapai prestasi yang lebih baik. Maka dimulailah latihan dasar *passing* dengan menggunakan metode latihan yang akhir-akhir ini sering dibicarakan yaitu latihan *small sided games*.

Menurut Tony Charles dan Stuart Rook 2012:105 *Small Sided Games* adalah permainan di lapangan skala kecil *small side games* merupakan situasi tepat yang dikembangkan untuk para pemain muda, supaya mereka bisa belajar dan berkembang. Adapun menurut pendapat yang dikemukakan oleh Iwan Setiawan

(2004:6), “*small-sided games* adalah suatu metode latihan sepak bola menggunakan lapangan yang lebih kecil dan pemain yang lebih sedikit.”. Lalu, *Small Sided Games* (SSG) adalah permainan sepakbola yang dimainkan dengan jumlah pemain kurang dari sebelas setiap timnya dan dilapangan berukuran lebih kecil dari pada lapangan sepak bola pada umumnya. Selama permainan *small sided games* berlangsung, setiap pemain lebih sering bersentuhan langsung dengan bola, lebih banyak mengambil keputusan dan terlibat dalam situasi permainan karena ukuran lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain juga sedikit dari permainan sepak bola sebenarnya. *Small sided games* digunakan pelatih untuk mengembangkan kemampuan teknis pemain pada situasi yang nyata (Martin Sudaryoto, 2016:3).

Dalam latihan *small sided games* yang lapangannya diperkecil dari lapangan yang sebenarnya, maka di dalam permainan sentuhan khususnya *passing* terhadap bola akan semakin banyak. Latihan *small sided games* banyak terkandung unsur teknik, fisik, dan mental sehingga pelatih praktis memberikan latihan ini kepada atlet, kaitannya dengan ketepatan *passing* bawah yaitu dalam *small sided games* ukuran lapangan diperkecil sehingga kemungkinan untuk *longpass* kecil / tidak memungkinkan karena lapangan yang sempit dan pemain dituntut untuk melakukan *passing* secara tepat karena jika tidak tepat akan mudah untuk dipotong lawan karena ukuran lapangan yang lebih kecil.

Berdasarkan latar belakang tersebut, banyaknya pemain sepak bola wanita binaan Betawi FC dengan kurangnya teknik dasar *passing*, banyaknya kesalahan melakukan *passing* dalam situasi permainan dan kurangnya variasi dalam berjalannya permainan maka peneliti melihat bagaimana pentingnya teknik dasar

khususnya *passing* dalam permainan sepak bola. Sehingga tingkat akurasi *passing* pemain dan jalannya permainan sepak bola menjadi lebih baik. Maka peneliti mencoba mengembangkan Model Latihan Dasar *Passing* Berbasis *Small Sided Games* Pada Klub Sepak Bola Wanita di Jakarta.

B. Fokus Penelitian

Dalam penelitian ini dapat memfokuskan masalah terlebih dahulu supaya tidak terjadi perluasan permasalahan yang nantinya tidak sesuai dengan tujuan penelitian ini. Maka peneliti memfokuskan mengembangkan model latihan dasar *passing* berbasis *small sided games*. Peneliti ingin berupaya membuat pengembangan model latihan dasar *passing* berbasis *small sided games* pada klub sepak bola wanita di Jakarta.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dan fokus penelitian dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut : “Bagaimana pengembangan model latihan dasar *passing* berbasis *small sided games* pada klub sepak bola wanita di Jakarta?”

D. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan hasil penelitian ini dilihat berdasarkan rumusan permasalahan di atas maka manfaatnya dapat dirinci seagai berikut :

- 1) Dapat digunakan sebagai model latihan dasar *passing* berbasis *small sided games* pada permainan sepak bola klub wanita khususnya BETAWI FC Jakarta.

- 2) Membantu meningkatkan teknik dasar pemain .
- 3) Memberikan variasi dalam berjalannya latihan sepak bola.
- 4) Membantu meningkatkan keterampilan pemain pada saat permainan atau pertandingan.
- 5) Memberikan suasana baru kepada para pemain di dalam latihan agar tidak merasajenuh ketika menjalani latihan.

